



もっと元気！ずっと健康！

健康づくり交流会



令和8年 **3月6日(金)** 10:00～11:45 (9:40受付開始)

元気な体は食事と運動から。

【プログラム】 春に向けていろいろ整えてみませんか？

＜第1部＞講話 10時05分～11時00分

食のなるほど発見セミナー

「カラダは食べ物からできている」

講師：(株) 明治 北日本支社

札幌オフィス 企画部 中村仁美 氏



＜第2部＞実技 11時10分～11時45分

「 春だ！雪解けストレッチ

講師：(財)札幌市スポーツ協会

健康づくりセンター運動指導員



【会場】 中央区複合庁舎1階 区民ホール(南3西11 中央区民センター)

【対象】 中央区内に在住または通勤・通学されている方

【定員】 50名(申込先着) ※定員になり次第、受付を終了します。

【費用】 無料

※**土足禁止**です。運動に適した**上靴**、動きやすい服装でお越しください。

※当日、発熱している方や体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

お申込みはこちら



【お申込み・お問合せ】 札幌市コールセンター

＜申込期間＞ 令和8年2月13日(金)8時～3月2日(月)

＜申込時の必要事項＞ ①行事名 ②参加者全員の氏名(漢字・かな) ③代表者の電話番号
④年代 ⑤同伴者(介助者、幼児等)の人数、続柄

※ 1グループ4名まで申込可

※ 電話は混雑する場合があります。極力WEBをご利用ください。

＜WEB＞ <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

＜電話＞ 011-222-4894(年中無休8時～21時)

【主催】中央区健康づくり元気会 中央区保健福祉部健康・子ども課(☎011-205-3352)



さっぽろ市
02-Q03-25-2578
R7-2-1697